

**8 - 2 | 2020**

---

**ESTUDO DE AVALIAÇÃO GLOBAL DA ASSERTIVIDADE DOS ESTUDANTES NO INÍCIO DO PERÍODO DE CONFINAMENTO COVID-19**

*Global assessment study of students' assertiveness at the beginning of the COVID-19 confinement period*

*Estudio de evaluación global de la asertividad de los estudiantes al comienzo del período de confinamiento de COVID-19*

**Ricardo Miguel Vieira de São João | Sónia Alexandre Galinha**

---

**Electronic version**

URL: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/> ISSN: 2182-9608

**Publisher**

Revista UIIPS

**Printed version**

Date of publication: 31<sup>st</sup> July 2020 Number of pages: 69-80

ISSN: 2182-9608

**Electronic reference**

São João, R. M. V., & Galinha, S. A. (2020). ESTUDO DE AVALIAÇÃO GLOBAL DA ASSERTIVIDADE DOS ESTUDANTES NO INÍCIO DO PERÍODO DE CONFINAMENTO COVID-19. Edição Temática: Ciências Sociais e Humanas. *Revista da UI\_IPSantarém*, 8(2), 69-80.

## ESTUDO DE AVALIAÇÃO GLOBAL DA ASSERTIVIDADE DOS ESTUDANTES NO INÍCIO DO PERÍODO DE CONFINAMENTO COVID-19

Global assessment study of students' assertiveness at the beginning of the COVID-19  
confinement period

**Ricardo Miguel Vieira de São João**

Escola Superior de Gestão e Tecnologia do IPSantarém, Portugal;  
Investigador Integrado do CEAUL-Centro de Estatística e Aplicações, Faculdade de Ciências,  
Universidade de Lisboa, Portugal.  
[ricardo.sjoao@esg.ipsantarem.pt](mailto:ricardo.sjoao@esg.ipsantarem.pt) | ORCID 0000-0003-3137-0891 | Ciência ID 8E1B-AFBF-E940

**Sónia Alexandre Galinha**

Escola Superior de Educação do IPSantarém; Unidade de Investigação UI\_IPSantarém (UI\_IPS);  
Investigadora Colaboradora do CIEQV- Centro de Investigação em Qualidade de Vida;  
Investigadora Integrada do CIE\_UMA - Centro de Investigação em Educação da Universidade da  
Madeira, Portugal.  
[sonia.galinha@ese.ipsantarem.pt](mailto:sonia.galinha@ese.ipsantarem.pt) | ORCID 0000-0001-6138-9695 | Ciência ID E517-262B-E644

### RESUMO

A assertividade é um conceito chave comunicacional no seio das competências pessoais e sociais dos jovens adultos estudantes do ensino superior pelos benefícios que acarreta. A presente investigação quantitativa, com recurso a uma amostra não-probabilística de 101 inquiridos, realizada no início do período pandémico COVID-19/março de 2020 em Portugal tem como objetivos: caracterizar o perfil sociodemográfico antes do confinamento dos estudantes; avaliar os seus níveis de competência assertiva através da aplicação da Escala de Avaliação Global da Assertividade (EAGA); discutir a importância do suporte social e a ausência de mobilidade relativamente à competência analisada. Aspetos sociodemográficos (faixa etária, grau de ensino, suporte social familiar e ensino à distância) compensam a ausência de mobilidade imposta pelo confinamento. No excecional período de saúde pública a que se reporta o estudo, os indivíduos em regime de ensino à distância apresentam atitudes positivas com níveis de assertividade acima da média.

**Palavras-chave:** Assertividade, bem-estar, competências, EAGA, suporte social.

### ABSTRACT

Assertiveness is a key communication concept within the personal and social skills of young adult students in higher education for the benefits it brings. This quantitative research, using a non-probabilistic sample of 101 respondents, carried out at the beginning of the COVID-19/March 2020

pandemic period in Portugal aims to: characterise the sociodemographic profile before the confinement of students; assess their assertive competence levels by applying the Global Assertiveness Assessment Scale (EAGA); discuss the importance of social support and the absence of mobility in relation to the competence analysed. Sociodemographic aspects (age group, level of education, family social support and distance learning) compensate for the lack of mobility imposed by confinement. In the exceptional public health period to which the study reports, individuals in distance education present positive attitudes with above average levels of assertiveness.

**Keywords:** Assertiveness, well-being, skills, EAGA, social support.

## 1 INTRODUÇÃO

O interesse pelo estudo da assertividade em jovens adultos tem sido crescente junto da comunidade científica. Já de acordo com o modelo de Lazarus (1971) a assertividade foi destacada como uma competência fundamental relacionada com a capacidade de expressar ideias e sentimentos entre pares. Logo posteriormente, Jakubwski e Lange (1976, 1978) acrescentam a importância da expressão das crenças de forma direta de modo a respeitar o direito dos interlocutores. Cada vez mais a importância do treino assertivo em diversos contextos permite a obtenção de ganhos em múltiplas esferas, como na educativa (Allen, Kathleen, O'mara & Judd, 2008). A assertividade pela comunicação verbal ganha mais relevo na comunicação à distância, uma vez que neste tipo de ensino-aprendizagem a comunicação não-verbal é diminuta comparativamente ao contexto presencial na expressão dos conhecimentos, ideias e sentimentos entre os pares da formação pedagógica. O ensino à distância promove igualmente um conjunto de competências pessoais e sociais associadas à perceção de suporte social mesmo em períodos ou fases de isolamento.

A presente epidemia configura-se numa das principais preocupações internacionais e coloca um desafio ao sucesso académico dos estudantes. São cada vez mais necessários dados empíricos que suportem o desenvolvimento de estratégias baseadas em evidência por forma a reduzir impactos psicológicos adversos durante a epidemia (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho & Ho, 2020; Maldonato, Bottone, Chiodi, Continisio, De Falco, Duval, Muzii, Siani, Valerio, Vitelli & Scand, 2020).

No presente estudo, numa primeira instância, procuramos com recurso a uma amostra não-probabilística constituída por estudantes do ensino superior português inscritos em instituições do Alentejo e Norte de Portugal caracterizar o perfil sociodemográfico dos estudantes no período de aulas antes do confinamento/início do ano letivo (residência; distância morada - estabelecimento de ensino; meio de transporte utilizado; tempo de trajeto) para avaliar o impacto das alterações. Numa segunda instância, procuramos avaliar os níveis de competência assertiva no início do período de confinamento COVID-19/março com recurso à aplicação da Escala de Avaliação Global da Assertividade (EAGA). Por fim, com base nesses valores da competência assertiva discutir a importância do suporte social e a ausência de mobilidade para a manutenção de altos valores da competência analisada.

## 2 SUPORTE SOCIAL, MOBILIDADE, SAÚDE PÚBLICA E COMPETÊNCIA ASSERTIVA

A família enquanto suporte social desempenha um papel fundamental na vida do indivíduo, no fortalecimento das relações sociais e culturais na conquista de habilidades, na otimização de relações de ordem afetiva, social e cognitiva, decorrentes das vivências do grupo social em que se

insere e nas suas diferentes condições históricas, materiais e culturais (Baptista & Teodoro, 2012; Dessen, 2010; Dessen & Polonia, 2007).

Numa situação ímpar, o confinamento e a contenção social minimizam o contacto entre indivíduos. Incluem o distanciamento social na vida quotidiana, a quarentena, e a restrição de movimentos/interação social fora do agregado familiar. Contribuem para a emergência desta saúde pública variáveis como o peso do suporte social familiar e por outro lado o isolamento por questões epidemiológicas. Ao ocupar lugar de destaque constituem um fator adaptativo para enfrentar desafios académicos e em relação ao bem-estar (OPP, 2020; Rossi, Socci, Talevi, Mensi, Niolu, Pacitti, Di Marco, Rossi, Siracusano & Di Lorenzo, 2020; Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho & Ho, 2020). Segundo Peterson (1989) o bem-estar refere-se à forma como as pessoas avaliam suas vidas quer cognitiva quer afetivamente. Mais recentemente e segundo Abdullah (2017) é o estado emocional, comportamental e mental positivo num ajuste pessoal e social.

Neste cenário, o novo processo de ensino-aprendizagem aponta para novos caminhos, mais concretamente o *e-learning* ou o *b-learning* numa reconstrução da identidade educativa mais flexível e exigente. Nesse sentido, as competências pessoais e sociais adaptativas são imprescindíveis mostrando-se úteis na organização de uma nova rotina de trabalho cujos espaços de ensino e aprendizagem integram os seus participantes em tempos e espaços diversos por meio do uso de tecnologias digitais de interação e comunicação (Carmo & Franco, 2019; FVG, 2020).

As competências pessoais e sociais, ao assumirem cada vez mais importância no desenvolvimento psicológico e em especial em processos de desenvolvimento marcantes e ou de transição nos diferentes contextos educativos, como no período de confinamento pandémico, numa diversidade de tarefas de desenvolvimento, ajudam o sujeito na adaptação através da mobilização dos recursos pessoais (Pereira, Motta, Vaz, Bernardino & Melo, 2006; Dixe, Custódio, Catarino, Ventura, Loreto, Carrasqueira, et al, 2010), nomeadamente no ensino superior. A presente investigação está em linha com o preconizado por Jardim e Pereira (2006) no qual esta competência da assertividade está associada ao sucesso académico.

A assertividade é concebida como um comportamento bilateral que enfatiza a importância de considerar os desejos, pensamentos e sentimentos, quer do emissor, quer do recetor da mensagem assertiva (Vagos, 2019). A competência assertiva é assim uma competência pessoal preditiva ao sucesso académico. A avaliação global da assertividade serve para avaliar a competência e identificar possíveis melhorias emergentes (Monjas, 2002). Existem motivos válidos para a estimulação da competência assertiva mesmo em situação de isolamento social para a qualidade de vida e sucesso académico. Um treino assertivo compreende as dimensões comportamental (habilidade), pessoal (cognitiva) e situacional (ambiental).

Segundo Lloyd (1993) indivíduos assertivos são autoconfiantes, desenvolvem relações saudáveis entre os seus contatos sociais, manifestam o que pensam e o que pretendem através de atitudes apropriadas. Pessoas assertivas desenvolvem um conjunto de atitudes benéficas para si e para os outros, melhoram as suas capacidades de decisão, otimizam as suas relações sociais, ajudam o interlocutor a aumentar a sua autoestima e confiança em si próprio, desenvolvem as suas próprias capacidades de comunicação, têm uma elevada autoestima, redução de stresse e ansiedade em situações difíceis.

Nesta linha, o suporte social, novos recursos de ensino e competências pessoais e sociais (*soft skills*) assumem destaque pelo seu contributo na aquisição de conhecimentos em particular nos estudantes do ensino superior.

## **(I) MÉTODO**

### **3.1 Questões de estudo**

Q1: Como eram as rotinas diárias de mobilidade dos estudantes e qual o seu suporte social?

Q2: A redução de mobilidade e de interações sociais afetam o bem-estar e a competência assertiva dos estudantes, fundamentais num processo dialógico?

Q3: Qual o perfil de competência assertiva dos estudantes neste confinamento?

## 1. Objetivos

Com recurso a uma amostra não-probabilística constituída por estudantes do ensino superior português inscritos em instituições do Alentejo e Norte de Portugal, constituem-se como objetivos:

- (ii) caracterizar o perfil sociodemográfico dos estudantes no período de aulas antes do confinamento/início do ano letivo (residência; distância morada - estabelecimento de ensino; meio de transporte utilizado; tempo de trajeto) para avaliar o impacto das alterações;
- (iii) avaliar os níveis de competência assertiva no início do período de confinamento COVID-19/março com recurso à aplicação da Escala de Avaliação Global da Assertividade (EAGA);
- (iv) com base nesses valores da competência assertiva discutir a importância do suporte social e a ausência de mobilidade para a manutenção de altos valores da competência analisada.

### 1.1 Instrumentos

Inquérito sociodemográfico constituído pelas seguintes questões: género; estado civil; idade; colocação no ensino superior; grau de ensino em 2019/2020; estatuto trabalhador-estudante; residência fruto da frequência no curso. Relativamente ao período anterior à crise pandémica o instrumento contempla as seguintes variáveis: suporte social na habitação; região geográfica de residência; meio de transporte; distância aproximada (km) do percurso (ida) diário; tempo (minutos) do trajeto.

Escala de Avaliação Global da Assertividade EAGA (Jardim & Pereira, 2006) usada na análise pares-estudantes é uma escala de auto-registo, de resposta fechada, tipo *likert* de cinco pontos (1- nunca, 2- raramente, 3- algumas vezes, 4- frequentemente, 5- sempre) composta por oito itens: 1. Expresso habitualmente as minhas ideias; 2. Numa situação de conflito, costumo saber quando ceder; 3. Habitualmente defendo os meus direitos; 4. Quando me pedem alguma coisa que não me convém, sei recusar; 5. Quando estou em desacordo com alguém, exprimo-o; 6. Normalmente, falo o tempo necessário para expor as minhas opiniões; 7. Costumo falar num tom de voz claro e audível; 8. Quando me sinto ofendido, manifesto-o diretamente.

Segundo Jardim e Pereira (2006) para cada item da escala EAGA está subjacente um indicador de avaliação. De acordo com Jardim e Pereira (2006) a leitura da assertividade é expressa pela soma das pontuações obtidas no conjunto dos itens: valores entre 8 e 18 são sinal de que os estudantes têm pouca habilidade na assertividade; valores entre 19 e 30 revelam uma habilidade média na assertividade; valores entre 31 e 40 revelam bastante habilidade na assertividade.

### 1.2 Procedimentos

O inquérito sociodemográfico e a escala EAGA foram administrados *online* em março de 2020 sendo disponibilizado o *link* assegurando a plataforma informática a resposta de um único inquérito por respondente cuja adesão e participação ao estudo foi de forma voluntária, anónima e

confidencial. Tratando-se de uma amostragem não-probabilística por conveniência utilizou-se a estatística descritiva e não a inferencial. Na análise descritiva, quando utilizada a média como medida de localização, esta é acompanhada pelo respetivo desvio padrão ( $\pm dp$ ); quando utilizada a mediana esta é acompanhada pela respetiva amplitude interquartil ( $\pm AIQ$ ). O critério da adoção da mediana como medida de localização é justificado perante variáveis cuja dispersão é elevada. O tratamento da informação, bem como a sua análise estatística, teve como suporte o *software R* (R Core Team, 2019) com a utilização dos *packages* HH (Heiberger & Robbins, 2014) e *likert* (Bryer, Speerschneider & Bryer, 2016). Os instrumentos afiguraram-se promissores.

### 1.3 Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 101 estudantes do ensino superior português maioritariamente do género feminino (88%). A média das idades é de 21,25 anos ( $\pm 3,86$  anos: desvio padrão), tendo o estudante mais novo e mais velho respetivamente 19 e 27 anos. A quase totalidade dos inquiridos é solteiro(a) (98%), os restantes casados(as)/união de facto (2%). Apenas 13% dos inquiridos possuem estatuto de trabalhador estudante. Na figura 1, constata-se que a maioria dos estudantes (50%) já vivia com a família o que não se alterou. A menor percentagem dos estudantes vivia em residência universitária/ quarto alugado (10,6%).

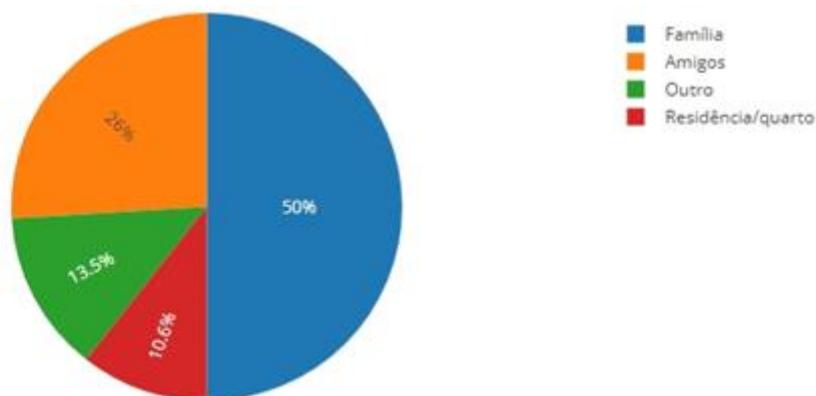


Figura 1: Suporte social no período de aulas antes da pandemia.

Quando interrogados se a primeira opção aquando da sua candidatura ao ensino superior corresponderia à instituição e curso que frequentam, 65% e 63% respetivamente respondeu afirmativamente. Quando interrogados se o curso que frequentam obrigou-os a mudar da zona habitual de residência, 48% dos inquiridos respondeu afirmativamente.

A Figura 2 ilustra que grande parte dos estudantes frequenta a Licenciatura (76%), seguida pelos cursos de Mestrado (3%). Adicionalmente, observando a frequência em cursos não conferentes de grau (Cursos Técnico Superiores Profissionais-TeSP e Cursos de Pós-Graduação) estes representam 21%.

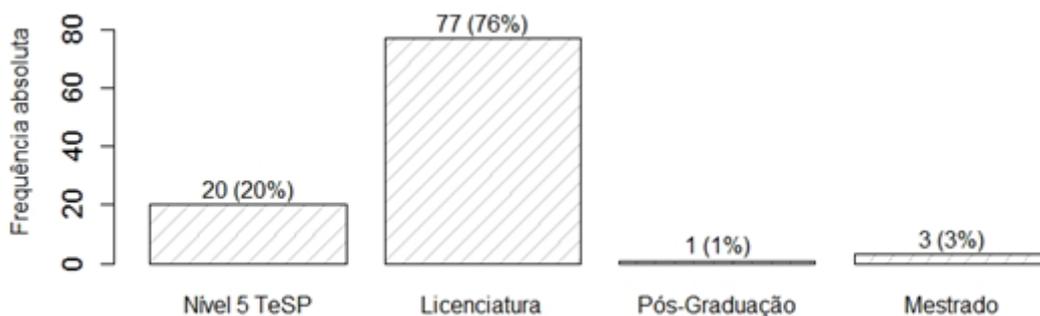


Figura 2: Distribuição do grau de ensino frequentado pelos estudantes inquiridos.

## 4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 Caracterização sociodemográfica

No que diz respeito à residência dos estudantes no período de aulas antes da pandemia os resultados são os seguintes: Alentejo (60%), Norte (22%), Área Metropolitana de Lisboa (10%), Centro (1%); Não Responde (7%); deslocação diária dos estudantes da Área Metropolitana de Lisboa e do Centro para o Alentejo ou Norte. Na mobilidade geral ao estabelecimento de ensino registaram-se: a pé (50%), transportes públicos (35%), viatura própria (23%) e bicicleta/trotinete/skate (2%). O tempo mediano de deslocação no trajeto da morada até ao estabelecimento de ensino foi de 20 minutos ( $\pm$  40 minutos: amplitude interquartil). No que diz respeito a este trajeto percorrido (km), a maioria dos estudantes encontrava-se a uma distância inferior a 5 km. Assinala-se que 26% dos estudantes percorriam mais de 30 Km. Os restantes estudantes estavam distanciados entre 5 e 30 Km.

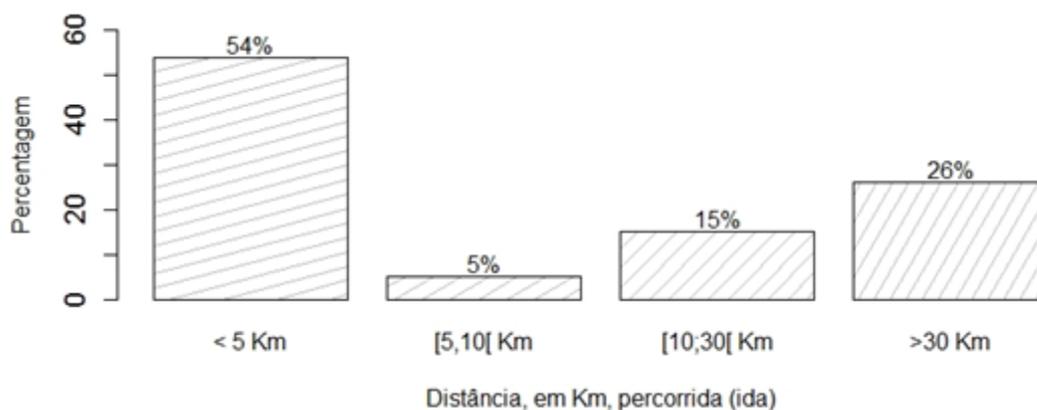


Figura 3: Distância aproximada, em Km, do percurso (ida) que o estudante fazia diariamente da sua morada até à instituição de ensino antes da pandemia.

### 4.2 Resultados da escala EAGA

A Figura 4 apresenta a síntese das respostas dadas pelos estudantes à escala EAGA. Na referida figura, são apresentados os itens por ordem decrescente das percentagens obtidas nos níveis “4-frequentemente” e “5-sempre” sendo que por ordem prioritária são apresentados os itens mais expressivos registados em “frequentemente” e “sempre”. Verificam-se padrões de resposta semelhantes em alguns grupos de itens, de acordo com a seguinte análise detalhada.

Perante a afirmação “Habitualmente defendo os meus direitos” destacamos 84% (47% sempre assertivos e 37% frequentemente assertivos). Residualmente 12% demonstram-se neutros, 3% referem raramente e 1% nunca. Destaca-se este item 3 da escala EAGA onde os estudantes foram sempre mais assertivos (47%).



Figura 4: Síntese das respostas dadas pelos inquiridos à escala EAGA.

Quando questionados “Costumo falar num tom de voz claro e audível”, 73% dos estudantes demonstra-se frequentemente (48%) ou sempre assertivos (25%), 22% demonstra-se neutros na assertividade, enquanto 5% demonstra-se raramente serem assertivos. Neste item 7 os estudantes foram frequentemente mais assertivos (48%).

Os estudantes demonstram ter idêntica neutralidade (26%) quando confrontados com os itens 1 e 5 (“Expresso habitualmente as minhas ideias” e “Quando estou em desacordo com alguém, exprimo-o”). Em nenhum dos referidos itens foi registada ausência de assertividade. As frequências de demonstração de rara assertividade são semelhantes (4% e 7%) bem como na demonstração de uma assertividade frequente e plena (70% vs 67%).

No que diz respeito aos itens 2 e 6 (“Numa situação de conflito, costumo saber quando ceder” e “Normalmente, falo o tempo necessário para expor as minhas opiniões”) ambos totalizam 66% das respostas concentradas nos níveis frequente (44%) ou sempre assertivo (22%). Neste mesmo conjunto de itens verifica-se respetivamente uma neutralidade 8% superior da assertividade no primeiro item, acompanhada por igual decréscimo na ausência de assertividade.

No item 4 (“Quando me pedem alguma coisa que não me convém, sei recusar”), realizado na última afirmação da figura 4 regista-se a maior demonstração de neutralidade (35%). Este item 4 conjuntamente com o item 8 “Quando me sinto ofendido, manifesto-o diretamente” apresentam sensivelmente o mesmo padrão de resposta no que diz respeito à uma demonstração frequente ou sempre presente da assertividade; contudo distingue-se por apresentar um valor que mais que duplica no tocante a uma demonstração rara ou ausente da assertividade (13% vs 6%).

Na Figura 5 é possível fazer uma leitura detalhada da percentagem de respostas em cada item da EAGA nos seus cinco níveis. Para esta interpretação definimos quanto maior a percentagem de respostas dadas em cada nível da escala, maior a coloração. Na primeira coluna, a cinzento, está

patente a média das respostas em cada item da EAGA com o respetivo desvio-padrão entre parêntesis. Verifica-se que a percentagem de estudantes que não demonstrou assertividade (1-nunca) é residual. Em termos globais e em particular para cada um dos itens da EAGA, os valores das médias amostrais são sempre superiores ao padrão de neutralidade (3-algumas vezes) revelando uma aproximação à demonstração de uma assertividade frequente, facto esse corroborado por uma maior taxa de respostas no nível 4 (frequentemente).



Figura 5 – Percentagem de respostas em cada item da escala EAGA.

O item “Habitualmente defendo os meus direitos” destaca-se dos restantes por apresentar uma média amostral mais elevada (4,25) associada a uma baixa dispersão (0.86), consubstanciando-se no item com a demonstração de assertividade mais elevada.

### 3 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados permitem avançar com os seguintes pontos:

- uma tendência favorável em relação à variável suporte social: os estudantes aumentaram o seu suporte social familiar, que já era de 50%, sendo assim reforçado;
- uma tendência favorável em relação à variável distância percorrida (km): o período de confinamento em referência conduziu à ausência de deslocações aos estabelecimentos de ensino superior;
- uma tendência favorável na variável tempo do trajeto (minutos): a ausência de deslocações (km) condicionou positivamente esta variável, convertendo o tempo gasto em deslocações para atividades académicas, que igualmente foram beneficiadas com a adoção do e-learning;
- uma tendência favorável de elevada assertividade: escala EAGA de 31 ( $\pm 5,53$ : desvio padrão) que se manteve em níveis muito satisfatórios apesar do período de confinamento;
- na presente amostra, a percentagem de estudantes que não demonstrou assertividade é residual.
- a variável suporte social na habitação que aumentou devido ao confinamento constitui uma justificação possível preditiva para a manutenção de competência pessoal e social da assertividade;
- as variáveis “distância percorrida (km)” e “tempo do trajeto (minutos)” foram conjuntamente minimizadas verificando-se simultaneamente uma alta competência dos estudantes analisada;

- os dados apurados permitem avançar com o perfil dos estudantes amostrados: assertivos – autoconfiantes; estabelecem relações saudáveis nos seus contatos sociais; expressam os seus conhecimentos, ideias e sentimentos numa comunicação à distância; desenvolvem atitudes benéficas para si e para os outros; sabem decidir; têm elevada autoestima e promovem autoestima no interlocutor; têm pouco stresse e ansiedade em situações difíceis manifestando uma elevada capacidade adaptativa.

Os resultados agora obtidos na presente investigação vão no sentido dos trabalhos de Lazarus (1971), Jakubowski e Lange (1976, 1978), Lloyd (1993), Monjas (2002), Pereira, Motta, Vaz, Bernardino e Melo (2006), Allen, Kathleen, O'mara e Judd (2008), Dixe, Custódio, Catarino, Ventura, Loreto, Carrasqueira, et al (2010), Carmo e Franco (2019), Vagos (2019), FVG (2020) no que concerne as características assertivas; nos trabalhos de suporte social de Dessen e Polonia (2007), Dessen (2010), Baptista e Teodoro (2012).

#### 4 CONCLUSÕES

Concluimos assim que em março de 2020 já em e-learning no contexto de suporte social familiar e ausência de mobilidade, os inquiridos apresentam uma elevada competência: para cada indivíduo, o valor da média amostral obtido na EAGA é de 31 ( $\pm 5,53$ : desvio padrão) revelando assim elevada competência assertiva.

Aspetos sociodemográficos presentes na amostra como sejam: faixa etária jovem adulto, grau de ensino frequentado, suporte social familiar e o ensino à distância, fatores protetores no que diz respeito à manutenção de níveis de assertividade mais elevados, compensam a ausência de mobilidade imposta pelo confinamento. Neste excepcional período de saúde pública a que se reporta o estudo, os inquiridos em regime de ensino à distância apresentam níveis de assertividade acima da média.

Este estudo permite-nos corroborar o modelo de Lloyd (1993) que defende que indivíduos assertivos são eficientes, partilham perceção de suporte social e manifestam atitudes positivas.

#### 5 LIMITAÇÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

A possibilidade futura duma amostra de maior dimensão suportada em métodos probabilísticos com um desenho de estudo longitudinal, permitirá a generalização dos resultados (inferência), determinar a influência e o impacto das referidas variáveis na escala EAGA bem como a evolução dos níveis de assertividade na população de estudantes do ensino superior/ analisar o comportamento da variável assertiva ao longo do tempo.

#### 6 REFERÊNCIAS

- Abdullah, M.Q. (2017). Adolescent Mental Health. *Psychology & Psychological Research International Journal vol.2 Issue (4)*: 000133.
- Allen, J., Long, K., O'mara, J., & Judd, B. (2008). Students' predispositions and orientations toward communication and perceptions of instructor reciprocity and learning. *Communication Education*, 57(1), 20-40.
- Baptista, M., Teodoro, M. (2012). *Psicologia de Família: Teoria, Avaliação e Intervenções*. Porto Alegre: Artmed.
- Bryer, J., Speersneider, K., & Bryer, M. J. (2016). Package 'likert'. *Analysis and Visualization Likert Items*. CRAN.

- Carmo, R. O. S., & Franco, A. P. (2019). Da docência presencial à docência online: aprendizagens de professores universitários na educação a distância. *Educação em Revista*, 35, e210399.
- Dessen, M. (2010). Estudando a família em desenvolvimento: desafios conceituais e teóricos. *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 30, número especial, pp. 202-219.
- Dessen, M. & Polonia, A. (2007). A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia*, v. 17, n. 36, pp. 21-32.
- Dixe, M. A., Custódio, S. M., Catarino, H. C., Ventura, M. C., Loreto, D. C., Carrasqueira, N. F., et al. (2010). Competências Pessoais e Sociais dos estudantes do ensino superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, pp. 17-25.
- FVG (2020). Webinar discusses education challenges during corona vírus pandemic. <https://portal.fgv.br/en/news/webinar-discusses-education-challenges-duringcoronavirus-pandemic>
- Heiberger, R. M., & Robbins, N. B. (2014). Design of diverging stacked bar charts for Likert scales and other applications. *Journal of Statistical Software*, 57 (5), 1-32.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências pessoais e sociais: Guia prático para a mudança positiva*. Porto: Edições ASA.
- Jakubowski, P., & Lange, A. (1978). *The assertive option. Your rights and responsibilities*. Illinois: Research Press Company.
- Jakubowski, P., & Lange, A. (1976). Responsible assertive behavior: cognitive/behavioral procedures for trainers. *Champaign Ill: Research Press Co*.
- Lazarus, A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.
- Lloyd, S. (1993). *Desenvolvimento em Assertividade – Técnicas Práticas para o Sucesso Pessoal*. Monitor Projetos e Edições.
- Maldonato, N.; Bottone, M.; Chiodi, A.; Continisio, G.I.; De Falco, I.; Duval, M.; Muzii, B.; Siani, G.; Valerio, P.; Vitelli, R. & Scand, C. (2020). A Mental Health First Aid Service in an Italian University Public Hospital during the Coronavirus Disease 2019 Outbreak. *Sustainability* 2020, 12, 4244; doi:10.3390/su12104244
- Monjas, M. (2002). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE:
- OPP (2020). *Comentário técnico e contributo OPP - estratégia de resposta covid-19 - saúde mental*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Pereira, A., Motta, E., Vaz, A., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A. C. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1 (XXIV), 51-59.
- Peterson, A. (1989) Adolescent development. *Annual review of Psychology* 39: 583-607.
- R Core Team (2019). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Consultado em 15 de maio de 2020. Disponível em <https://www.R-project.org/>
- Radmila, M. (2019). Effects of an Assertive Behavior Program on the Reduction of Anxiety in Future Teachers and Preschool Teachers. *Psychology & Psychological Research International Journal*, vol.4, Issue 2. ISSN: 2576-0319. Doi: 10.23880/pprij-16000202
- Rossi, R; Soggi, V.; Talevi, D.; Mensi, S.; Niuolu, C.; Pacitti, F.; Di Marco, F.; Rossi, A; Siracusano, A. & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey. <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20057802>doi: medRxiv preprint

- Vagos, P. (2019). Assertividade. In J. Jardim & J.E. Franco (Dir.). *Empreendipédia*. Lisboa: Gradiva. pp. 40-42. ISBN: 978-989-616-877-3.
- Wang, C.; Pan, R.; Wan, X., Tan, Y, Xu, L., Ho, C. & Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729